Esperantista Vegetarano





BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-roj 13/14 APRILO 1975

STRUKTURO de TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando).

Landaj Reprezentantoj de TEVA

ARGENTINO: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4º-5, BUENOS AIRES.
AŬSTRIO: S-ro Alfred Niessler, Kressgasse 8/1/5, A-8054 GRAZ.
BELGIO: S-ro Camial de Cock, Vorsebeenden weg 7, 2241-HALLE.
BRAZILO: D-ro Braz Cosenza, Av. Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
BRITIO: S-ro Harold Wood, Medhope Grove, Tintern, Mons. NP6 7NX.
BULGARIO: S-ro Ganĉo Damjanov, KAZANLĂK, Makariopolski 5.
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
DANIO: S-ino Betty Larsen, Faikenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (gn.I 22 4492).
FRANCIO: S-ino A.Boyet, Lebas 3, 49-ANGERS.
GERMANIO (GDR): S-ro W. Etzold, Paul-Lange-Heim, Haus 8, 705-LEIPZIG.
(GFR): S-ro W. Kaŭkal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4º-3ª,BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Dr.Kottán Béla, Nagyváradi ut 53, 5700 GYULA.
IRLANDO: S-ro C. Fettes, St.Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E. Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JUGOSLAVIO: S-ro T. Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
NEDERLANDO: S-ino O. Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skara,1620 GRESSVIK.
NOVZELANDO: S-ro D. MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ro Romuald Jalowieczkí, ul.Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
PORTUGALIO: S-ro Jorge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R.Pătrescu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
SOVETUNIO: S-ino A. Judickiené, R.Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
SVISLANDO: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
USONO: S-ro J. Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif.90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: BELGIO: Bruyne/20, Cock/7, Nagels/7 gld. BULGARIO: Listo aperonta. ĈEĤOSLOVAKIO: Bielik/30, Bodenlos/50, Josková/25, Lokvenc/25, Machálek/50, Milcová/50, Novotná/40, Resner/50, Rychlik/50, Trojan/40, Trojanová-Bendová/20 Kčs.
GERMANIO (GDR): Bräutigam/35, Breuer/5, Etzold/30, Friedrich/15, Göhl/15, Manske/5, Niev/10, Pfenig/5, Piasek/15, Semmler/10, Schaaf/5, Würker/10 M.
GERMANIO (GFR): Morawetz/5, Mosch/50, Teich/2 DM. ITALIO: Barbieri/10, Conti/10 gold. NEDERLANDO: Beek/10, Dudink/10, Walsem/50 gld.
SOVETUNIO: Bingelis/1, Burgmeister/6, Haritonovs/3, Indriunas/5, Jagomae/3, Jarvsalu/3, Jegorov/1, Joassoone/5, Kern/3, Krajnov/3, Kubulnicks/3, Kulikov/3, Spodobin/3, Vaitilavičius/3. SVISIO: Bierhoff/26, Wiegelt/ Wiegelt/180 gld. USONO: Zebrowska/$10.

De la Brita Poŝtoficejo ni ricevis £8 kontraŭ 2 pakoj perditaj dum 1973, ek de kiam malaperis pluraj aliaj sendotaj al Bulgario kaj Sovetunio.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

jes, denove ĉe ŝanĝo de jar-sezono mi salutas kaj alparolas vin! – Ĉe ni, en Meza Eŭropo, finiĝas la vintro, kaj proksimiĝas la belega, ĉarma kaj kara printempo. Ni povas do diri, ke ni travivis, kaj transvivis unu jaron, kaj ke antaŭ ni estas nova labor-jaro, kun novaj planoj pri tio, kion ĉion ni volus fari, kion ĉion ni volos efektivigi, realigi.

Nia antaŭa numero de EV aperis iom malfrue pro ne-antaŭviditaj kialoj, kiujn klarigis s-ano Fettes en sia alparolo. Kaj io simila povos okazi ankaŭ aliloke. Pro tio ni pensu anticipe pri eblaj eventoj, kaj ni estu antaŭ-preparitaj "je ĉiu okazo" tiel ĉe la eldonado, kiel ankaŭ ĉe la redaktado. Tial mi trepetas vin: estu afablaj skribi al mi, sendi konsilojn, – kion fari? Tiuj, kiuj estas pretemaj helpi al la eldonanto, precipe ĉe ekspedado de EV., anoncu sin afable al li, kaj ili informu samtempe ankaŭ min. Bonvenaj estos helpemaj gesamideanoj el proksimaj landoj al s-ano Fettes. – Dua grava afero estas "havi ĉemane" ankaŭ personojn, kiuj povus transpreni la redaktadon, respektive daŭrigi tiun laboron en situacio necesa, ĉar ja ankaŭ tia povas okazi. Ne forgesu, ke ni estas ja "nur homoj", kaj ĉe homoj ĉio povas ekesti. Krome ĉiu ja scias, ke ankaŭ la mondo estas dividita je diversaj interesoj kaj sistemoj. Mi do dankeme notos tiujn afablajn gesamideanojn, kiuj anoncos sin pretemaj helpi al s-ano Fettes, respektive prizorgi la redaktadon en kazo necesa kaj urĝa. – Anticipe dankon al ĉiuj helpemuloj en ambaŭ eventoj!

Kaj ni parolu ankaŭ pri nia Kongreso. Dum nia Renkontiĝo en Dudince mi rekomendis NE havi ĝin ĉiujare, ja ni ne estas tiome nombra popolo kaj granda, kiu povus plenigi kongresan ejon en ĉiu jaro. Tamen mi demandis pri la afero niajn geamikojn en Bulgario kaj Hungario, kiujn landojn mi rekomendis por la venonta Vegetarana Renkontiĝo (Kongreso). Konkretaj proponoj ne venis. La geamikoj el Bulgario rekomendis renkontiĝon dum la Foiro en Plovdiv, kie proksime troviĝas la iama Vegetarana Kolonio en Proslav. Do se estos interesantoj, tiuj afable sin turnu rekte tien. Kaj pli grandan Renkontiĝon ni organizos do venontjare.

Alia jam kutima renkontiĝo de vegetaranoj estas la Somera Esperanto-Lernejo ĉi tie en Dudince. Tiu okazos ĉijare dum 6-20. de Julio. La restado estos, kiel ĉiam, nemultekosta. Kaj en Septembro estos la ankaŭ jam tradicia Amika Renkontiĝo Esperantista en Dudince. Pliprecizajn informojn pri la

aranĝoj oni petu de mi.

Kaj fine,–jes: refoje jar-sezona ŝanĝo... Sed nun proksimiĝas la plej bela,–la printempo, poezi-lingve primavero! Nova vivo venos en la naturon,–nova vivo, nova elano ankaŭ en nin. Ni komencos nian laboron kun nova emo, kun novaj planoj. Kaj tiuj pozitivaj trajtoj alportu novan ekagon ankaŭ ĉe ni: serĉu kaj trovu novajn vegetaranojn en via proksimeco, en via lando,–eĉ aliloke, se tiuj ne estas esperantistoj, klopodu ilin varbi por tiu kaj nia ideo, ĉar tiun principon rekomendis niaj antaŭuloj, la fondintoj de TEVA al ni, kaj disvastigadi vegetarismon inter esperantistoj.–Serĉu kaj trovu novajn subtenantojn de nia kara gazeto, kaj ĉefe: nek vi forgesu tiun noblan agon, donaci de tempo al tempo, laŭ viaj eblecoj, monon por ĝi. Kaj se vi trovos en nova lando novan Reprezentanton–Peranton, ni ĉiuj estos al vi tre dankemaj, sed precipe via Ernesto Váňa

---

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj gelegantoj,
mi esperas ke tiu ĉi duobla numero plaĉos al vi, duoble-samideanoj! Numeroj 15 kaj 16 aperos dum Julio kaj Oktobro, sed dum mia duonjaro ekster Eŭropo mi ne scias kio okazos. Do pensu pri la afero! C.F.

VORTOJ DE LA PRESISTO

Karaj gesamideanoj,
la kutime silenta presisto estas petita klarigi al vi kial via gazeto malgrandiĝis. Ĝis la pasinta numero mi uzis neordinaran formaton laŭ britaj normoj, kaj mi ne plu povas havigi tiun formaton el la paperfabrikejo, sen pagi altan prezon. Do, via gazeto devas konformiĝi al la internacie akceptata "A"-serio de formatoj, nome "A5". Mi esperas, ke la pli malgranda formato ne ĝenos vin en via akcepto de la gravaj artikoloj, kiuj aperas kaj espereble daŭre aperados en venontaj numeroj.

Tion dirinte, mi aldonu mian pardonpeton pro preseraroj, kiujn mi penas eviti. Salutas D.F.

"ONI ne malbonagos kaj ne difektos sur Mia tuta sankta monto, ĉar la tero estos tiel plena de konado de la Eternulo, kiel la akvo plenigas la maron."

Jesaja 11:9

LA FASTADO
Malsatado por Resaniĝo
Elio Kiselev
Sovetunio

La antaŭaj, simil-enhavaj artikoloj vekis ĉe niaj karaj legantoj viglan intereson,- venis leteroj, petoj, deziroj, scii el la problemo pli multe. Ni do prizorgis pli vastan priskribon el la enhavo de la titolita libro, kaj ni eĉ petis niajn sovetiajn geamikojn trovi eblecojn traduki kaj eldoni la libron en Esperanto.

Al la antaŭaj tradukintoj, kaj nun al s-ano Kiselev, nian koran kaj sinceran dank-esprimon!

En Sovet-Unio en la jaro 1973 estis eldonita libro "MALSATADO POR RESANIĜO" verkita de profesoro Ju.S.Nikolaev kaj d-ro E.I.Nilov (200.000 ekzemp. 192 paĝoj)

Eltiraĵoj el la libro

Malsatadon por resaniĝo oni traktas en la nuna tempo kiel unu el "novaj" metodoj de kuracado. Tamen tiun ĉi metodon oni aplikis ankaŭ jam antaŭ kelke da jarmiloj. De jarcento al jarcento ĝi transiris, estinte saĝa heredaĵo de ĉiuj eminentaj kuracistoj de la pasinteco. En antikvaj libregoj de tiamaj pensuloj, en verkoj de medicinistoj de la epoko de Renesanco, en sciencaj verkoj de esplorantoj de la pli malfrua tempo,- ĉie ni trovas konsiderojn kaj konsilojn, ligitajn kun aplikado de metodo de la malsatado por resanigaj celoj.

Egiptanoj, laŭ aserto de Herodotes, opiniis, ke fundamento de la firma sano kaj konservo de juneco estas laŭsistema malsatado (tri tagojn dum monato) kaj malplenigo de stomako per medikamentoj kaj klistero. Egiptanoj, skribis Herodotes, havis la plej firman sanon el ĉiuj aliaj nacioj.

Laŭ atesto de antikvaj historiistoj, Pythagoras laŭsisteme malsatadis dum 40 tagoj kaj, opiniante, ke tio plialtigas la mensan kapablon, li devigis malsatadi ankaŭ siajn disĉiplojn.

Samopiniis la grekaj filozofoj Sokrates kaj Platones. Ili ambaŭ laŭsisteme malsatadis po 10 tagoj, kio helpis al ili, laŭ ilia opinio, atingi la plej altan gradon de ekzaktaj meditadoj.

Avicenno (980-1037) ĉie rekomendis sian ŝatatan metodon de la kuracado, – malsatadi dum tri-kvin semajnoj, fari gimnastikon, kuvbanadon, promenadon, masaĝon.

D-ro Friderik Hoffman (1660-1742) tre vaste propagandis resanigan malsatadon kaj estis certa, ke ĝia aplikado estas la plej efekta kontraŭ padagro, apopleksio, skorbuto, grasiĝo, haŭtmalsanoj, malignoj kaj kataraktoj. Li diradis, ke dum ia malsano la paciento preferinde nenion manĝu.

Same propagandis la fondinto de la racia higieno, H.Gufeland (1762-1836), kiu verkis la libron "Mikrobiotiko – arto

plilongigi homan vivon". Li rekomendis al malsanuloj nenion manĝi...

En la 19a jarcento en urbo Alma-Ata (Sovet-Unio) rusa doktoro I.A.Zeland esploris dozan malsatadon je birdoj, animaloj kaj je si mem. Rezulte de la eksperimentoj li konkludis, ke malsato ne sole estas la efekta resaniga rimedo, sed ĝi estas ankaŭ bona rimedo de kultura edukado.

D-ro Teodoro Gane, la unua en historio de la natura medicino, aplikadis laktaĵ-plantan dieton por resanigaj celoj kaj starigis ĝin je la sama nivelo kun hidropatio. Dum la akvo bonefikas la haŭton, li diradis al ni, vegetara nutrado bonefikas la sangon kaj sukojn, t.e. la internajn organojn de la homa organismo. D-ro Gane ne nur aplikadis vegetaran dieton por kuracado de ĉiuj malsanoj ĉe ĉiuj malsanuloj, sed li ankaŭ rekomendis daŭrigi ĉi tiun dieton profilaktike dum longa tempo post la resaniĝo. Finfine li plene eligis la viandaĵan manĝaĵon el reĝimo de pacientoj de siaj sanatorioj. Li plidetaligis la ideojn de vegetarismo kaj krudmanĝado kaj aldonis al tiu ĉi kuracado sunbanadon, gimnastikon, masaĝon kaj psikoterapion. Sintezajn medikamentojn, kompleksajn aparatojn en natura kuracado oni ne devas uzi. Resanigas la naturo mem.

D-ro H. Balcer estis fondinto de Unua Vegetara Asocio. Li diradis, ke kune kun disvolviĝo de kulturo, la homaro akiris ĉiam novajn malsanojn, naturaj mortoj (ekzemple, pro maljuneco) fariĝas pli maloftaj, sed kvanto de mortoj pro diversaj danĝeraj malsanoj pli kaj pli nombriĝas. Savo de l'homaro je rifuzo manĝi viandon (kaj ĝenerale viandaĵon) kaj reveno al natura vivmaniero. Dieto, en kiu forestas viandaĵo alkondukas homan genton al perfekteco, starigas mirindan harmonion inter korpo, animo kaj spirito. Medicino jam ne kapablas sukcese kuraci homon, havantan multajn malsanojn. Estas necese reveni al natura vivmaniero. Strikta vegetara "natura dieto" bonefikas korpon, animon, spiriton. Ĝi donas forton, belecon kaj longan vivon, donas gajan humoron, intereson al ĉio, bonegan laborkapablon, forigas melankolion, malkontenton, incitiĝon, malĝentilecon, kapricon.

En vico de adeptoj de modereco kaj vegetarismo estis: Linney, J.J.Rousdeau, Newton, Voltaire, Shelley, Bajron, Shiller, Lamartine, Libih, k.t.p.

En la jaro 1877 d-ro Eduardo Djui komencis apliki al siaj malsanuloj metodon de resaniga malsatado. "Mi

aplikis malsatadon ĝis 45 tagoj. Mi aplikis du specojn de la malsatado – matenan kaj plenan. Dum plena malsatado la malsanuloj nur trinkis akvon, ĉia manĝaĵo estis malpermesita. Ambaŭ specojn de malsatado mi aplikis kontraŭ stomakaj kaj intestaj malsanoj, grasiĝo, hidropso, diversaj inflamaj procesoj, k.t.p."

En fino de la 19a jarcento, en Ameriko je defendo de metodo de doza resaniga malsatado, elpaŝis d-ro Tanner. Por pli bone klarigi la esencon de la resaniga malsatado al kuracistoj, kiuj ne estis kompetentaj en tiu ĉi sfero, li fastis dum 40 tagoj sub kontrolo de Medicina Akademio. D-ro Tanner nomis la resanigan malsatadon, kiel "eliksiro de l'vivo" kaj ripetis ĝin laŭsisteme. Li vivis ĝis 91 jaroj, konservinte ĝis fino de sia vivo viglecon kaj bonan humoron.

Precipe vaste disvastiĝis la metodo de laŭnatura resaniĝo en komenco de la 20a jarcento, kiam en medicino naskiĝis movado de reformantoj de la natura kuracado, parte pere de resaniga nutrado. La plej gravaj adeptoj de tiu ĉi movado estis d-roj: Hejg, Bircher-Benner, Noorden, Lamane, Platene, Müller kaj aliaj. De tiu ĉi tempo metodo de resaniga malsatado estis agnoskita kiel unu el metodoj de natura kuracado, kiu komencis disvastiĝi en Eŭropo kaj Ameriko.

Ĉefa defendanto de la metodo de la resaniga malsatado estis d-ro A.Eret. Li aplikadis ĉi tiun metodon en Germanio, Svisio kaj Francio. En tiuj ĉi landoj, kaj ankaŭ en Ameriko, en komenco de 20a jarcento estis malfermitaj la unuaj specialaj sanatorioj, kie estas aplikata metodo de resaniga malsatado.

D-ro Wiliam Ester prezentis statistikajn pruvojn de sukcesa kuracado de 31 specoj de malsanoj. Daŭrigo de malsatado daŭris de 5 ĝis 55 tagoj. Plene resaniĝis 71%, parte 20%, kaj sen bonaj rezultoj 9%.

En la jaro 1911 en Ameriko estis eldonita libro "Resaniga malsatado", kiu akiris grandan popularecon. Ĝia aŭtoro estis mondkonata amerika verkisto Upton Sinclair. Resaniĝinte dank' al metodo de resaniga malsatado, li opiniis, ke lia devo estas rakonti pri tio al homoj, helpi al ili retrovi la perditan firman sanon. Upton Sinclair (Sinkler) vivis ĝis 90 jaroj kaj ĝis fino de sia vivo li estis vigla kaj energia.

Aperis multe da sciencaj laboroj, resumantaj rezultojn de klinikaj observadoj. La plej gravaj estas monografioj de (familiaj nomoj en rusa transskribo) A. de Vriz, G. Chelton,

I. Vivini, E. Chenk, H. Majer, O. Bùhinger, G. Kraus, K. Gartman, E. Hojna, K. Djeffri, L. Grot, k.a.

La plej granda signifon en propagando de tiu ĉi metodo havas la artikolaro "Problemo de resaniga malsato", kiu estis eldonita en Moskvo en rusa lingvo en la jaro 1969. En ĝi partoprenis eminentaj sciencistoj de Sovet-Unio: laŭreato de Leninpremio, akademiano de Scienca Akademio de USSR P.K.Anoĥin, akademianoj de Medicina Akademio de USSR A.A.Pokrovskij kaj I.A.Fedorov kaj profesoro Ju.S. Nikolaev.

Nombro de kuracistoj-adeptoj de la metodo de resaniga malsatado kreskas de tago al tago. Kreskas ankaŭ nombro de la medicinaj institucioj, kie oni aplikas la metodon de doza malsatado. Specialaj sanatorioj, resanigaj klinikoj, tielnomitaj "ŝkoloj de resaniga malsatado" estas organizataj en diversaj landoj de Eŭropo, Azio kaj Ameriko.

Kiam venas malsanulo en klinikon, oni faras detalan observadon de lia organismo, kiun observas terapeŭto, neŭropatalogo kaj aliaj specialistoj, oni prenas analizon de urino, sango, fekaĵo, mezuras sangopremon, faras elektrokardiogramon, elektroencefalogramon, k.t.p. Poste oni invitas la malsanulon al kuracistoj por konversacio kaj por detaligi kvanton de tempo por malsatado. Kutime la malsatado daŭras 25 - 30 tagojn. Dum tiu ĉi periodo la malsanulo perdas pezon de sia korpo je 12 - 18%. Oni malplenigas la stomakon per amara salo. De tiu tempo ĉia manĝaĵo estas malpermesata. Matene de la unua tago de la malsatado oni komencas malplenigi la stomakon per klismo. Dum la tuta periodo de la fastado ĉiutage oni malplenigas la ventron per klismo, kiu eligas el la intestoj fekaĵon, ĉar en tiu ĉi periodo la organismo mem nutras sin el siaj propraj rezervoj, produktante fekaĵon. Sekvas kuvbanado, masaĝo, la malsanulo trinkas dekokton el sovaĝa rozo. Poste li ripozas dum 20 - 30 minutoj post tiâ "satiga" manĝaĵo kaj iras promeni. Dum promenado la malsanuloj plenumas komplekson de spiraj gimnastikaj ekzercoj. La promenado daŭras ĝis la 13 - 14. horoj, poste venas "tagmanĝo". La sama dekokto, aŭ akvo, iafoje "Borĵomi". Entute dum la tuta tago ili eltrinkas po 1,5 - 2 litroj da akvo, kvankam ĝia kvanto ne estas limigita. Je ĉiu tago oni aplikas fizioterapiajn procedurojn/UVĈ, diatermio, duŝo, "Ŝarko," perla kuvbanado, k.t.p./. Estas libera tempo por ripozo, proceduroj, promenado tre utila por la malsanuloj, labor-

terapio, legado, tabloludoj. Ĉi tie jam estas videblaj individuaj emoj: la unuaj kun granda intereso ŝakludas, la aliaj legas, desegnas, brodas, dum vesperaj horoj tre volonte pasigas tempon ĉe televidaparato, la junularo dancas.
Vespere anstataŭ teo oni trinkas dekokton el fruktoj de sovaĝa rozo. Al nokto malsanuloj denove trinkas la dekokton, purigas dentojn, gargaras gorĝon. Tia reĝimo ekzistas dum la tuta periodo de la fastado.
En la unua tago de la restariga periodo la malsanuloj ricevas ŝukon, miksitan kun akvo. Poste iom post iom ili ricevas lakt-plantan manĝaĵon (komence trapremitajn fruktojn kaj legomojn, poste kefiron kaj kaĉon). Dum la unua parto de la restariga periodo kuirsalo estas malpermesata. Dum la tuta restariga periodo estas malpermesata viandaĵo, ovoj, fungoj, alkoholo kaj tabako. Reĝimo de ĉiu tago dum restariga periodo restas la sama. La tempo de longedaŭra fastado estas dividita je tri stadioj, same estas dividita je tri stadioj la periodo de la restarigo. (La aŭtoroj avertas, ke longedaŭra malsatado estas efekta kaj utila nur en specialaj klinikoj sub kontrolo de specialistoj-kuracistoj.)
La resaniga malsatado ne estas specifa metodo por ia unusola malsano, aŭ por grupoj de malsanoj. Tiu ĉi estas ĝenerala-resaniga metodo, kiu mobilizas la defendantajn fortojn de la organismo kaj tial ĝi havas multe da sukcesoj. Dum multaj malsanoj povas esti aplikata dieta terapio en senco de mallongedaŭra malsatado, aŭ dum vegetaraj tagoj, kiam la malsanuloj povas ricevi fruktojn, legomojn kaj sukojn. Kuracado per krudaj legomoj, aŭ per fruktaj, legomaj sukoj, havas grandan efikon ĉe multaj malsanoj, precipe ligitaj kun manko de interŝanĝo de materiaj eroj.
Specialistoj je dieto kaj saniga fastado rekomendas:

1. Unutaga malsatado plena, aŭ uzante sukojn. Oni devas vespere malplenigi la stomakon kaj nenion manĝi dum 24 horoj. Dum plena malsatado oni trinkas akvon en nelimigita kvanto; dum suka malsato oni trinkas 1,5 litrojn da suko.
2. Matena fasto. Unuanfojon oni devas manĝi nur post 4 - 5 horoj post la vekiĝo. Matene oni devas trinki unu glason da varma akvo, aŭ unu glason da suko. Komencante de tagmezo oni devas manĝi lakt-plantan manĝaĵon. La kurac-procedon oni devas daŭrigi dum unu monato, aŭ konstante.
3. Suka fastado: Dum tri-kvar tagoj nenion manĝi krom sukoj (1,5 - 2 lit. dum unu tago). Antaŭ la fastado oni devas malplenigi la stomakon kaj fari klisteron. Oni devas tiel fasti

dum unu monato, aŭ eĉ 3 - 4 monatojn. Nur tiam la mallongedaŭra malsato estos efika, kiam oni aplikas gimnastikon, kuvbanadon, promenadon je pura aero, k.t.p.

La plejmulto de la specialistoj-dietologoj opinias, ke necesas enigi en la homan organismon albuminojn de animala origino. Defendantoj de strikta vegetarismo opinias, tamen, ke por homa organismo tute sufiĉas plantaj albumenoj. Ni destinas al niaj pacientoj laktaplantan dieton kun domino de krudaj fruktoj kaj legomoj, kiuj donas al homa organismo, kaj plantajn, kaj animalajn albuminojn (el laktaĵproduktoj).

Laŭ multaj esploroj estis pruvite, ke enigo de albuminoj en homan organismon el viandaĵ-nutraĵoj kontribuas al disvastiĝo de kelkaj malsanoj. Oni opinias, ke podagro, arterisklerozo kaj artritoj plejparte estas sekvoj de viandomanĝado. Se oni manĝas viandon, en la homa organismo plinombriĝas la urinacidaj saloj, kiuj malgrandigas la alkalecon de la sango, kiu estas necesa por regula proceso de interŝanĝo.

Al homaro la ideo de la krudmanĝado ne estas nova. Tiamaniere sin nutris la prahomoj. La adeptoj de la krudmanĝado eĉ asertas, ke de la momento de eltrovo de la fajro, la homoj perdis la fundamentan bazon de la firma sano. Krudmanĝado estas aplikata ĉe gentoj, kiuj vivas primitive. Antaŭnelonge sciencistoj trovis genton en Hindio, en la valo Hunza, nomata "oazo de l'juneco". La vivodaŭro de la loĝantoj de tiu ĉi valo atingas eĉ 110 - 120 jarojn. Ili preskaŭ neniam malsanas kaj aspektas junece. Laŭ informoj de la sciencistoj, esplorintaj vivon de tiu ĉi gento, ili sin nutras ĉefe per fruktoj kaj ŝafa fromaĝo. Ankoraŭ estas tre interese, ke la loĝantoj de tiu ĉi "feliĉa valo" havas periodon de tempo, kiam la fruktoj ankoraŭ ne maturiĝis kaj ili nomas tiun tempon "malsata printempo". En tiu ĉi periodo ili preskaŭ nenion manĝas kaj unufoje dum la tago konsumas trinkaĵon el sekaj abrikotoj. Abrikotoj estas por ili la plej ŝatataj fruktoj. Tre interese, ke reĝimo de la nutrado de tiu ĉi gento estas ilia kulto kaj ĝi estas strikte plenumata.

Eksterordinaran gravecon havas por la homa organismo konsumado de la nutraĵ en kruda stato, kio ricevis rekonon de ĉiuj aŭtoritatoj en problemo de la nutrado. Ĉar en kruda nutraĵo estas konservataj ĉiuj vitaminoj, kiuj plejparte pereas dum kuirado je alta temperaturo.

Entuziasmuloj de krudmanĝado opinias, ke estas necese

plene rifuzi la nutraĵojn en refarita stato. La problemo de la krudmanĝado okupas gravan lokon en problemaro de la dietiko. Ĉar ni rekomendas al niaj pacientoj ĉefe manĝi plantan nutraĵon, ni ne povas silenti pri la krudmanĝado. Oni devas scii, ke krudmanĝado estas ne tute sendanĝera problemo, ĉar al krudmanĝado oni devas transiri tre singarde kaj iom post iom.

* * * * *

La libro estas dividita je du partoj. En la unua ĉapitro de la unua parto estas priskribita scienca diskuto "pro" kaj "kontraŭ". En la dua ĉapitro estas priskribita historio de metodo de la resaniga fastado kaj ĝia aplikado de kelkaj eminentaj personoj kaj medicinaj doktoroj.

En la tria estas scienca analizo de sekvoj de la malsatado, traktata de multaj eminentaj sciencistoj.

En la unua ĉapitro de la dua parto de la libro Ju.S.Nikolaev rakontas: "...En tiu ĉi horo en niaj hejmoj pritraktataj estis multaj interesaj problemoj, ankaŭ la ideo de resaniga fastado. Tiu ĉi ideo entuziasmigis multajn niajn amikojn. En niaj familioj efektiviĝis regule fastoj kaj malsatadoj dum malsanoj. Mi kaj Nikolao Narbekov sub influo de tiu ĉi ideo komencis studi en universitatoj. Nur niaj vojoj disiĝis, ĉar li fariĝis terapeŭto kaj mi – psikiatro..."

Foliumante la taglibron de N. Narbekov, Nikolaev rakontas, ke dank' al aplikado de metodo de la resaniga malsatado N. Narbekov sukcese finkuracis multajn somatajn malsanojn. (Estis priskribitaj kelkaj ekzemploj.)

En dua ĉapitro de la dua parto Ju. S. Nikolaev montras multe da ekzemploj de sukcesa kuracado de la psikaj malsanoj en la psikiatra kliniko, kie li laboras, kaj samtempe estis sukcese elkuracitaj kelkaj somataj malsanoj. En ĝi li detale rakontas pri praktika aplikado de tiu ĉi fastada metodo en la kliniko.

En la tria ĉapitro estas daŭrigo de la historio de malsanoj de liaj pacientoj.

En la kvara ĉapitro oni traktas pri rekono de tiu ĉi metodo de eminentaj sciencistoj de niaj respublikoj kaj eksterlandaj, resumante la spertojn kaj praktikan aplikadon de tiu ĉi metodo en la nuna tempo en multaj landoj de la terglobo.

En la kvina ĉapitro estas profilaktikaj konsiloj.

Certe tiuj ĉi eltiraĵoj estas utilaj nur por konatigi ĉi tiun metodon, sed ne por diskuto, por tiu oni devas tralegi la tutan libron.– Elio Kiselev, Poŝtkesto 127, 300026 Tula-26, Sovetunio.

LA MODERNA FAST-KURACADO PER KRUDAJ SUKOJ

Vegetara alternativo al la terapio per kemiaj drogoj

Prelego de d-ro KARLO ALY dum la 22a vegetarana mondkongreso en Ronneby-Brunn (Svedio)

Fastado estas praa kutimo de l'homaro. "Fasti" estas la vorto, kiu krom la vorto "preĝi" plej multe troviĝas en Biblio. Multaj antikvaj kulturnacioj faris ĝin kiel religian ekzercon, kaj ankaŭ Jesuo fastis, kiel ni scias, 40 tagojn en dezerto. Novtempe precipe Gandio ekuzis kaj praktikis fastadon ankaŭ kiel rimedon de politika premo. Kvankam ĝi estis konata kiel kuracmetodo jam en la antikva epoko, komence de nia jarcento denove enkondukis ĝin vegetaraj kuracistoj, ekzemple Buchinger kaj Riedlin, kiel terapimetodon en la medicinon. La nuna formo de l'fastado, nome aplikado de infuzaĵoj kaj krudaj sukoj, fakte akiris vastan akcepton en Eŭropo, kaj multaj kuracistoj, diplomitaj kaj praktikantaj, uzas ĝin kun bona sukceso kontraŭ multaj malsanoj. Prave oni nomas ĝin la plej bona vojo al resanigo kaj konservado de l'sano. Se ni konsideras, ke temas pri flua dieto sen graso kaj proteino, oni povus nomi tiun fastadon speciala vegetara dietkuraco.

Kial ni fastu?

Ĉar nia moderna, sidanta vivmaniero kaj precipe nia falsita, senvalorigita kaj nevegetara nutraĵo estas la ĉefkaŭzo de la plejmulto el niaj modernaj malsanoj, antaŭ ĉio de l'koro kaj sangocirkulado. Troa, nesufiĉa kaj malĝusta nutrado dum malbona bruligado sekve de mankanta movado kaŭzas i.a. mallakson kaj degeneron de l'intesta bakteriaro; formiĝas venenoj, kiuj transiras en la sangon kaj kune kun neplene malkomponitaj produktoj de l'asimilado estas deponataj precipe en la konektivo, kie ili malhelpas la normalan asimiladon, altransporton de l'digestitaj substancoj kaj oksigeno, kaj la fortransporton de l'karbona dioksido. Per tio estas perturbata la normala funkciado de l'ĉeloj, kaj la ĉelaroj, t.e. la organoj kaj eĉ la tuta organismo malsaniĝas. La korpo ja devas daŭre produkti energion. Dum fastado ĝi konsumas antaŭ ĉio la grashiston, sed ankaŭ multajn skoriajn substancojn amasigitajn en la konektivo, kiuj entenas ankoraŭ energion. Per tio la histoj deveneniĝas. Sed nur vere malhaveblaj kaj malsanaj histoj estas konsumataj. Tion montras esploroj de personoj

mortintaj pro malsato: La vitalaj organoj, kiel la cerbo, koro, hepato, kaj renoj, restis ĝislaste preskaŭ tute nedifektitaj. La memregulantaj kaj sanigaj fortoj de l'korpo gardas vitalajn histojn kaj malkombinas nur malhaveblaĵon kaj malplivaloraĵon.

Kiu fastu?

Verdire devus fasti preskaŭ ĉiu moderna homo, kaj nome ne nur por profilakto, sed ankaŭ resanigo. Nur malmultaj homoj devus eviti ĝin: suferantaj je kancero, precipe se ili estas tre malgrasiĝintaj, je bazedova malsano (strumito), mens-malsanoj, tuberkulozuloj, infanoj kaj gravedulinoj. Tre rekomendindaj estas tiaj kuracoj por pacientoj kun troa pezo. Cetere preskaŭ ĉiuj homoj povas regule fasti unu- ĝis dufoje dum jaro.

Kiel oni fastu?

Estas oportune, komenci per unu ĝis du fruktotagoj, kaj poste stimuli radikalan malplenigon de l'intestoj per solvaĵo de 30 ĝis 40 gramoj da natria sulfato (kristaliĝinta) en glaso da akvo, aŭ per laksiga herbinfuzaĵo. Ankaŭ intesto-banilo[1] povas kontribui al ilia malplenigo, same kiel la ĉiutagaj klisteroj. La kuraco devus daŭri ĉirkaŭ dek tagojn, sed ofte ankaŭ pli longe, kaj tiukaze inter du kaj tri semajnojn. Eĉ pli longaj kuracoj estas eblaj, sed prefere nur sub preciza kuracista kontrolo. Dum la fastotagoj oni donu abunde da fluaĵo, ĉirkaŭ du ĝis tri litrojn potage, kaj nome herb-infuzaĵojn, eventuale el drogherboj, konformaj al diversaj malsanoj; plue dekokton el legomo kaj krudajn sukojn el legomo kaj fruktoj, prefere malkoncentritajn per la sama kvanto da akvo, eventuale ankaŭ t.n. (ne spicitajn) bazajn sukojn[2] kaj lakt-acidajn legomsukojn (de Eden kaj Biotta). La karbonhidratoj donitaj kun la sukoj, plifaciligas la malkombinadon de l'grasoj, kaj la alkaloj entenataj en la sukoj, neŭtraligas la acidojn fariĝintajn dum la fastado. Per oportuna elekto de l'sukoj, konforma al la bonfartigeco kaj al la individuaj simptomoj de l'malsano, kaj per malkoncentro[3] (ekzemple ĉe malsaniĝo de l'stomako, uzante dekoktojn el linsemoj aŭ aveno) oni faciligas la fastadon kaj plibonigas la rezulton. Intertempe oni povas laŭplaĉe trinki puran fontakvon, eventuale ankaŭ mineralakvon. Ĉiu formo de kuirsalo estas dum fastado malpermesita, kaj kompreneble same ĉiu solida manĝaĵo.

Kiam ni fastu?

Principe, ĉiu sezono, escepte la vintron, taŭgas por fastado; plej rekomendindaj estas tiaj kuracoj dum printempo, kiam la nutraĵoj estas malpli valoraj, kaj la vivo en la naturo denove disvolviĝas.

Kie ni devus fasti?

Kompreneble en favora ĉirkaŭaĵo, en medio, kiu sin tenas pozitive rilate la fastadon. Odoroj de manĝoj kaj bonaj konsiloj de "saĝaĉuloj" – kontraŭuloj de l'fastado malbone influas ĝin. Trankvila, serena, pura kampara ĉirkaŭaĵo estas same grava premiso por laŭcela kaj sukcesa fastado. Tia premiso estas ordinare donita en niaj fast-sanatorioj kaj kuracdomoj, kaj tial ni devus viziti ilin por la kuracado. Malpura grandurba ĉirkaŭaĵo estas same malkonvena kiel la ĉiutaga pelata laborvivo de moderna homo.

Kiajn flankajn efikojn havas nia fastado?

Ĝenerale fastuloj sentas malfortan malsaton dum la unuaj kvar ĝis kvin tagoj, sed tiu poste laŭgrade perdiĝas kaj estas plej ofte eltenebla. Pro la granda perdo de fluaĵoj kaj komence ankaŭ de salo, ofte malaltiĝas la sangopremo kaj tio povas kelkfoje kaŭzi kapturniĝon kaj lacegon. Tion oni povas malhelpi per teo altiĝanta la sangopremon, kaj per malforta gimnastiko. Ofte tre malmultiĝas la sango-sukero; tiam oni aldonu al la teo pli da fruktosukoj kaj iom da mielo. La amasa elfluigo de venenaj substancoj el la korpo povas kaŭzi kapdoloron, vomemon aŭ vomon, kaj ankaŭ malbonhumoron. Tion oni mildigas per pliigita mal-plenigado (klisteroj, intestbanoj) kaj deveneniga rimedo (hepat-envolvaĵoj [4]), eventuale ankaŭ per iom da buterlakto. Ankaŭ psikoterapio kaj ĝenerale psika influado povas facil-igi la fastadon. Multaj el tiuj simptomoj indikas t.n. kurac-krizojn, t.e. saniga reaktivigo de antaŭe trasuferitaj mal-sanoj. Post komenca tempo de relativa ripozado, kaj depende de la korpa stato de l'pacientoj, apartenas al la kuraco ankaŭ multigita trejnado, naĝado, gimnastiko, kurado, promenoj. Ili faciligas la fastadon per pliigita bruligado. Plua simptomo estas frostosento sekve de malmulte altrans-portita energio kaj malpliigita nutro-transformado. Tion oni kompensu per movado, varmigaj vestoj, varmaj banoj kaj varmaj ĉambroj. Gravaj flankaj efikoj estas apenaŭ atendeblaj, kondiĉe ke la kuracindiko[5] estis ĝusta kaj la

fastado efektivigita faksperte. Se tiaj tamen okazas, tiam ordinare pro malobeo de donitaj ordonoj.

Post la fastado oni devus ĉiam ekmanĝi tre malrapide kaj tre singarde, komencante per pomo, legomsupoj, acida lakto, kaj poiome daŭrigante per vegetara nutraĵo.

Se ni obeas tiujn mallonge cititajn regulojn, la fastado estas preskaŭ ĉiam pozitiva travivaĵo kaj havas decidan signifon por la psika kaj korpa sano de l'paciento.

La fastado estas efektive vera vojo al resanigo kaj sankonservado. Ĝi estas humana kuraca kaj profilaktika rimedo. Ĝi devus ankaŭ esti ĉiam – kaj estas ofte fakto – enirejo al sana, vegetara vivmaniero.

[1]"Darmbad" = intestbanilo, laŭ mia "konversacia leksikono" de Brockhaus: "aranĝaĵo lokita en bankuvo, por povi gargari la maldikan inteston ekde la anuso per iaj klisteroj, dum la paciento sidas en varma akvo".

[2]"Muttersäfte" traduki simple per "patrinaj sukoj" ŝajnas al mi malĝuste, sed eble vi konas la aferon kaj trovos la ĝustan esprimon.

[3]Verŝajne la aŭtoro volis diri, ke "precipe ĉe malsaniĝoj de l'stomako, oni malkoncentru la sukojn, uzante por tio dekoktojn de limsemo kaj ...".

[4]"Packung" = envolvaĵo: "nerekta uzo de malvarma aŭ varma akvo, ĉirkaŭvolvante la tutan korpon aŭ nur parton per malsekaj tukoj. Laŭ la daŭro ĝi forte senvarmigas, aŭ varmigas kaj ŝvitigas".

[5]"Indikation" = kuracindiko: "la cirkonstancoj, kiuj ĉe aparta kazo de malsano postulas uzi difinitan kuracilon, operacion, ktp.".

El "Der Vegetarier" tradukis "Forĝisto"

GRATUL-BUKEDO

por s-ano Bierhoff en Svislando, al lia 88-jariĝo,
por s-ano Bakarov en Bulgario, al lia 75-jariĝo,
por s-ino Valjanová en ĈSSR, al ŝia 75-jariĝo,
por s-ino Bräutigam, en Germanio, al ŝia 77-jariĝo,
por s-ino Ing. Blažková, en ĈSSR, al ŝia 72-jariĝo.

Al ĉiuj ni kore gratulas kun sinceraj bondeziroj je firma sano, sukceso en ĉio, kontenteco kaj ĝojo el la vivo kaj el nia komuna amikeco!

Ĉi-okaze ni petas niajn karajn veteranojn, ke ili af. informu nian redaktejon pri sia naskiĝtaga datreveno, ĉar estas por ni vere kara evento, povi al ili esprimi nian ĝojon kaj gratulon ĉe ilia ĝisvivo de la viv-jubileo.

RACIA NUTRADO GARANTIAS LA SANON

Laŭ diversaj fontoj kompilis F. Dedik, ĈSSR

Racia nutrado protektas la homon kontraŭ multaj malsanoj, ĝi estas grava faktoro por plilongiĝo de la homa vivo. La sano de la homo ĝis certa grado dependas de kvanto kaj kvalito de la nutraĵo. Granda kvanto, same kiel nekvalita nutraĵo estas por la homa korpo malutila. Hinda proverbo diras: "Ĉiu malsano komenciĝas ĉe la tablo". Kiam la manĝokarto estos pli simpla kaj pretendema je biologia valoro de la nutraĵo, tiam la sano estos pli bona kaj la vivo plilongiĝos. La homo povas manĝi ĉion, kion li bezonas por sia sana evoluo, precipe legomojn, fruktojn, cerealojn, legumenacojn, laktaĵojn kaj ĉiujn nutraĵojn, kiuj estas puraj, agrablaj kaj bone digesteblaj.

Dr. W. Kollath citas kelkajn malutilajn kutimojn, kiuj kontraŭas la ĝustan nutradon. Kiel spertulo por la fako de la nutrado, li asertas, ke ĝenerale la civilizita homo alkutimiĝis: rapide manĝi, manĝi varmajn aŭ malvarmajn manĝaĵojn, ofte en granda kvanto kaj malĝusta kaloria valoro. Estas necese bone maĉi, ne nur engluti la nutraĵon, se ni ne intencas ŝarĝi la stomakon kaj dikan inteston superflue. Konata Usona dietisto Horace Fletcher asertas, ke bone maĉita nutraĵo estas jam duone digestita. Digestado konsumas proksimume 60% da energio de digestaj organoj, kiu povus esti uzita por aliaj celoj. Per nesufiĉa maĉado la nutraĵo fariĝas ampli digestebla kaj kaŭzas digestajn perturbojn. Malmulte maĉanta homo suferas diversmaniere, havas nenormalan metabolon, dispepsion, korpulentecon, aŭ nenormalan malgrasecon. Ĉiu superfluo eĉ de plej bona nutraĵo estas malutila. Fletcher instigas manĝi nur tiam, kiam oni estas malsata, ne kiam estas kutimo manĝi. Jam ĉe unuaj eksentoj de sateco estas necese ĉesi manĝi. Ne estas facile alkutimiĝi ĝuste manĝi, precipe kiam la homo alkutimiĝis al ia stereotipa manĝada stilo. Ofte la gepatroj kulpas, se ili instigas la infanojn manĝi rapide.

Nun alvenas demando: kion manĝi. Ni scias tre bone, ke niaj gepatroj kaj geavoj nutris sin plejparte per legoma, frukta, cereala kaj lakta nutraĵo. La viando estis malmulte uzata, nur iam por dimanĉo ktp. Ili estis pli sanaj, vivis pli longe kaj nur escepte bezonis la kuraciston. En la

mondo estis malpli da malsanoj ol nun. Memkompreneble ni ne povas aserti, ke kaŭzo de ĉiuj malsanoj estas en viandomanĝado, ĉar estas ankaŭ aliaj kosmobiologiaj kaŭzoj de diversaj malsanoj. Sed plej novaj sciencaj eksperimentoj en Oriento kaj Okcidento pruvis, ke pli granda uzado de la viando estas malutila por homa organismo kaj male oni konstatas, ke senvianda nutrado estas utila kaj sana. La albuminoj kaj aliaj substancoj, kiujn enhavas la viando, estas ankaŭ en aliaj, senviandaj nutraĵoj.

Oni konstatas, ke muskoloj de mortaj bestoj enhavas relative malmulte da vitaminoj kaj mineralsaloj, sed enhavas superflue da animalaj albuminoj, kiuj perturbas la metabolon kaj plimultigas la toksojn (ureajn, ktp), kiuj subtenas kreadon de reŭmaj sedimentoj. Por digestado de la viando oni bezonas trioblan kvanton da energio, ol ĉe digesto de legomoj. La viando estas incitilo, kiu post eŭfonio kaŭzas depresian fazon. Tiam la homo prenas aliajn incitilojn, kiel alkoholon, tabakon, kafon, teon, k.t.p. Uzado de unu incitilo kondukas al uzado de aliaj, kaj la postsekvoj estas multaj frakasitaj familioj, recidivo, labora fluktuado, alkoholismo, krimoj.

La viando, ovoj, fiŝoj havas komunan econ kaj tio estas rapida difektiĝo-putriĝo. Sed aliaj nutraĵoj kiel ekzemple lakto ne difektiĝas, nur acidiĝas, kio estas tute alia proceso. Ĉefa malavantaĝo de putrado estas, ke samtempe kreiĝas en ĉi tiuj nutraĵoj diversaj toksoj, kiuj perturbas la homan organismon. Usona instituto por publika sanitara servo faris bakteriajn provojn kaj konstatis multecon de putraj bakterioj en nutraĵoj jene:

1 gr da bifsteko	enhavas	1.500.000	da putradbaciloj
1 gr da porka viando	"	2.900.000	" "
1 gr da bova hepato	"	31.000.000	" "
1 gr da Hamb.bifsteko	"	75.000.000	" "
1 gr da porka hepato	"	95.000.000	" "
1 gr da fiŝviando	"	120.000.000	" "
1 gr da malnova ovo	"	220.000.000	" "

Ĉi tiuj bakterioj estas danĝeraj por la homa korpo, ĉar ili atingas la dikan inteston, plinombriĝas en ĝi, kaj ŝanĝas la intestan flaŭron, kiu en sia deveno enhavas fermentajn bakteriojn, kiuj kapablas disigi celulozon kaj eligi toksajn elementojn. Plimulteco de putraj bakterioj en la dika intesto helpas al ili enpenetri en la tutan organismon. Putraj procesoj kaŭzas mallakson, intestmalsanojn kaj perturbas la

normalan peristalton de la intestoj. Tiamaniere kreiĝas pluaj gravaj malsanoj de la organismo kaj la vivo de la homo relative mallongiĝas. Ekzemple la Eskimoj kaj Kirgizoj, kiuj sin nutras plejparte per viandaĵoj, havas meznombran aĝon de 20-30 jaroj. Severaj vegetaranoj, kiel ekz. anoj de Trapista ordeno, ĝisvivas 100 eĉ pli da jaroj. Inter trapistoj kaj aliaj ordenanoj estas tute nekonata la kancero, arteriosklerozo kaj aliaj nuntempaj malsanoj.

Anstataŭ viandon oni povas uzi ĉiujn specojn de la nuksoj, kaj la sojofabon. Nutradindustrioj en multaj evoluintaj landoj konstante fabrikas pli da nutraĵoj el sojaj faboj kaj plantoleoj. Preskaŭ ĉiuj nutraĵoj en Usono enhavas iom da sojo. Oni aldonas la sojon eĉ en panon, bieron, ktp. Per tio plimultiĝas la biologia valoro de la nutraĵoj, ĉar la sojo enhavas 45% da albumenoj, tritiko nur 10%. La sortimento de ĉi tiuj fabrikaĵoj plimultiĝadas. La firmao General Mills produktas jam sojajn krabojn, kokidaĵon, porkaĵojn, kiuj per sia kvalito superas la verajn viandajn produktojn. El sojofaboj oni produktas eĉ ovojn, kiuj ne enhavas kolesterolon. La transiro al soja nutrado laŭ opinio de fakuloj estus utila por sano de la homo.

Laŭ enketo, kiun aranĝis dommastrinoj en Minneapoliso, oni aĉetas trioble pli da soja viando, ĉar ĝi estas malmultekosta, pli daŭra, ne enhavas toksajn elementojn kaj putrajn bakteriojn, kaj estas bongusta.

Por sana nutrado estas gravaj ankaŭ legomoj, precipe en sia kruda stato, ĉefe laktuko, tomatoj, kukumoj, rafaneto, kapsiko kaj karoto. Ili enhavas multajn vitaminojn kaj mineralsalojn. Ankaŭ aliaj legomoj, ekz. terpomoj, celerio, florbrasiko, maizo, kukurbo, rabarbo, fazeolo, lento estas valoraj. Oni ne bezonas longe kuiri ilin, por ne forigi la valoron el ili.

Ĉiuj specoj de fruktoj estas konvenaj por manĝi en kruda stato. Fruktoj purigas la organismon kaj helpas al digesta proceso. Ili estas fonto de energio. Per konservado malaltiĝas ilia nutro-valoro. Lakto freŝa estas plej kvalita, sed ĝiaj produktaĵoj estas ankaŭ valoraj. Cerealoj pro sia biologia valoro ankaŭ estas gravaj – por Eŭropano la tritiko, por Aziano la rizo. El cerealoj devenas multaj produktaĵoj. La mara salo estas pli utila ol normala ŝtona salo. Sangoplasmo estas maldensigita marakvo.

Animalaj grasoj same kiel viando, venenigas la homan organismon. Oni preferas uzi la grasojn kaj oleojn el

kreskaĵoj, sojo kaj cerealĝermoj, kiuj malaltigas la kolesterolon en la sango kaj preventas arteriosklerozon.

Oni uzas la nutraĵon ankaŭ por kuracaj celoj. Ĉiam pli da kuracistoj preskribas al korpaj kaj spiritaj malsanuloj ĝustan viv- kaj nutrad-manieron. Tiu ĉi nova metodo montriĝas tre utila. Ofte unu aĵo mankanta en la nutraĵo kaŭzas gravan malsanon. Se aperas la mankanta aĵo en nutraĵo, malaperas la malsano. Nia korpo konsistas el miliardoj da ĉeloj, histoj kaj pluaj organoj, kiuj devas esti nutrataj por ke ili povu ekzisti kaj regule funkcii dum la tuta vivo. La cerbo estas elektrejo de nervaj ĉeloj, kiuj influas aŭtomatajn funkciojn, ekz. spiradon, korbatadon, sangocirkuladon. Per metabolo la korpo donas al cerbo hejtmaterialon, kiun gajnis el nutraĵo. Plej grava cerba nutraĵo estas vitamino B, sen kiu en nervaj ĉeloj aperas gravaj perturboj. Grava estas vitamino B3, kies fontoj estas arakidoj, tutgrajna pano kaj aliaj cerealaj produktoj. Vitamino B troviĝas ankaŭ en nuksoj, legumenoj. Vitaminoj de B-komplekso ebligas al nervoj eluzi karbonhidraton al kreo de psika energio. Usona kuracisto d-ro Tom D. Spies prezentas ekzemplon de 195 infanoj, kiuj estis facile ekscitemaj, koleremaj, ploremaj, maltrankvilemaj, kaŭze de manko de vitaminoj. Kiam ili ricevis tiujn en sian nutraĵon, dum mallonga tempo ili fariĝis agrablaj infanoj.

Por esti sanaj, freŝaj kaj spirite en ekvilibro, ni devas nin racionale nutri. Tio estas ja grava tiel por la unuopulo, kiel por la familio kaj la tuta socio.

<u>NIA GAZETO</u> Iam-tiam venadas artikoloj por EV pri nefumado, nedrinkado. . . Bonvolu rimarki, ĉu en kontraŭ-alkohola, respektive kontraŭ-fumada gazetoj oni propagandas vegetarismon? – Ne! – Sed vi scias, ke vegetarismo estas la <u>baza</u>, la <u>natura</u> kondiĉo, por ne drinki, por ne fumadi. Ja la salitaj, spicitaj viandaj manĝaĵoj estas la plej granda instigilo al drinkado kaj fumado! Se oni manĝas fruktojn, legomojn, post tiuj ne venas deziro drinki, fumi.

Do bonvolu kompreni, ke nia gazeto estas por vegetaranoj, kaj tiuj bone scias, kaj komprenas, ke al vegetarismo ne apartenas drinkado kaj fumado. Pro tio bonvolu por EV sendadi artikolojn pri vegetarismo, aŭ almenaŭ kun enhavo pri natur-defendado kaj besto-protektado. Ja de tiuj niaj plej proksimaj kunvivantoj en la naturo ni ofte povas preni modelon – krom la porko.

Nia felietono

MILI, KIE VI ESTAS?

M. Pachner

La telefono sonoris. Interurba telefonaĵo. Ĉe la aparato estis mia nevino Vera, solviĝanta en larmojn. "Pro Dio, kio okazis? Ĉu vi denove disputis kun Hanĉjo? Aŭ ĉu vi fiaskis en la ekzameno?" – "Ne" ŝi singultis, "sed Mili... Mili mortis!" – Mili estas, aŭ estis, la siama kato de Vera. Nu, finfine ĝi estis jam okjara kaj de-post la pasinta aŭtuno malsaneta. La bestkuracisto preskribis ja vitaminojn kaj similan, sed, kiel mi ĵus eksciis, vane. Kaj nun estis farenda la lasta servo al la fidela besto.– "Onklino, do mi memoris vin..." (Ili ĉiam memoras min, kiam ili bezonas ion.) "Ankaŭ Hanĉjo opinias..." – Per unu vorto: mia ĝardeneto ŝajnis al Hanĉjo kaj Vera la ideala lasta ripozejo por la amata Mili. Eble sub la belega magnoliujo. "Do konsentite" finis Vera jam iom konsolita, "mi uzos la trajnon je la dua horo, kaj plej malfrue je la tria mi estos ĉe vi!" – Ĉi-foje ŝi ne diris kiel kutime "ahoj" (tio ŝajnis malkonvena al la seriozeco de la situacio), sed belete "Ĝis la revido, onklineto!" – Akurate je la tria mia nevino malfermis la pordon de mia kampodometo. "Mi devis antaŭe havigi konvenan skatolon" ŝi klarigis. "La bombonskatolo, kiun Hanĉjo donacis al mi je mia naskiĝtago, bedaŭrinde estis tro mallarĝa. Cetere ĝi ja estas belega kaj tre bone konvenus por mia kompatinda Mili... nu, tiu-ĉi ankaŭ ne estas malbona, ĉu, onklineto?" – La voĉo sonis malĝoje. Vera ankaŭ tuj elmetis blankan batistan naztuketon kaj premis ĝin sur la okulojn. Nu jes, temis ja pri enterigo. Solene ŝi tenis bele surpresitan skatolon kun la surskribo "Ĉokolado Diana". – "Mi kuŝigis ĝin plene en blankajn florojn" ploretis Vera, "kaj per ĝia plej bela helblua banto mi ĉirkaŭligis ĝin...mia kompatinda Mili, ke tio devis okazi!" – Intertempe ni alvenis al la magnoliujo. Mi devis mem ekpreni la ĝardenŝovelilon, Vera estis tro malforta kaj ŝi urĝe bezonis post tiom da larmoj retuŝon per la lipkolorilo. Kiam la fosaĵo ŝajnis al mi sufiĉe profunda, mi ekprenis la skatolon.– "Ho atendu nur, onklineto, mi volas lastfoje prezenti al vi mian kompatindan Mili, kiel ĝi kuŝas en la blanka jasmeno..." kaj tuj ŝi malligis la ŝnureton, la kovrilo falis teren kaj mi...nur tiel, ke mi apogis min firme sur mian ŝovelilon, mi restis staranta. Ĉar nek el Mili nek el jasmenfloroj estis videbla

eĉ la plej malmulta. – "Pro Dio, Vera, kio estas tio?" – Mia nevino fiksrigardis terurita la enhavon de la bombonskatolo kaj nur post iom da tempo ŝi premdiris: "Tio certe estis la dika maljuneta sinjoro en mia kupeo, kiu veturis al la edziĝofesto de sia filo... li fanfaronis ke li havigis entute deksep bovidkotletojn, kiujn lia edzino ankoraŭ matene fritis, ĝis ili iĝis kraketantaj. Kiel kontribuo al la edziĝa festeno ..." – Mi singultis kaj devis regi min, por ke mi ne ekridu. Poste mi klinis min super la skatolon. Unu, du, tri... ĝis deksep mi nombris. Bovidkotletoj. Fakte ili devis esti de tiu sinjoro. – La lasta ripozejo de Mili certe restos al ni por ĉiam nekonata. Sed ion mi estus vidinta volontege. Nome, kiel la dika sinjoro antaŭ la gastoj elpakas... – Kaj tiam mi komencis ege ridi. – De tiu tago Vera kaj Hanĉjo ne plu parolas kun mi. Nun ili havas melhundon...

El la germana tradukis "Forĝisto"

NI FUNEBRAS Malĝoja informo venis: forpasis D-ro Kottán, nia Reprezentanto en Hungario. – Ni sincere kondolencas al lia familio, samtempe ni petas la hungarajn geamikojn, transpreni la materialojn kaj monon ĉe lia familio, kaj informi nin: kiu fariĝos la nova Reprezentanto de TEVA en Hungario.

Same malĝoja informo: en Sovetunio forpasis du samideanoj, vegetaranoj: Karlis Kraujinŝ, en sia 96a vivojaro, kaj K.A. Lavrentjev, 80-jara. Karlis Kraujinŝ estis bone konata verkisto, kaj D-ro Lavrentjev famiĝis inter esperantistoj en Sovetunio, kiel elstara funkciulo.

Al ambaŭ niaj karaj mortintoj ni revenos ankoraŭ, kiam ni havos pli detalajn informojn.

En ĈSSR ni perdis ankaŭ fidelajn amikojn, forpasis s-ano Josef Petrlík en Praha, s-ano Ing.J.Dudáš en Košice, Antonín Kaukal en Ostroh-Moravio, s-ano Leopold Kaisar en Karviná, kaj

en GDR s-ano Theodor Lötzsch en Frohburg,

en Hungario s-ano Györgyi en Pusztaföldvár.

Al la familianoj de ĉiuj niaj karaj forpasintoj ni sendas esprimon de nia sincera kondolenco. – La rememoro al ĉiuj restos en ni kara.

Pri Ján Maliarik
****

Dum nia Renkontiĝo en Dudince s-ano Inĝ. O. Doležal prelegis pri Ján Maliarik. De tiu tempo demandis nin jam kelkaj el niaj karaj gelegantoj. Ili petas informojn pri la vivo de J. Maliarik, pri liaj ideo kaj verkoj, pro tio ni en ĉi estonta n-ro de EV revenos al la personeco de J. Maliarik, kiu estis neĉiutaga fenomeno en la vivo kaj agado. Li verkis ege multe. Liaj kreada iniciato kaj laboremo estis neelĉerpeblaj, per novaj kaj novaj vortoj li klopodis atingi la menson, sed ĉefe la animon kaj koron de la homoj, por akiri tiujn al bona afero. Li ne estis en sia epoko komprenita tute, – eble la estonto retrovos, malkovros, inventos lin, – eble la estonto rekonos, ke li estis neĉiutaga geniulo, kaj tiam oni atenteme studados liajn verkojn, en kiuj li kunigis en sia filozofio ĉion bonan, kiun oni trovas ĉe L.N. Tolstoj, ĉe Mahatma Gandhi, kaj aliaj antikvaj kaj samtempaj pensuloj, kiuj penadis gvidi la homaron al pli altaj idealoj, al paco, humanismo kaj interkompreniĝo.

Kiel ĉiu vera por-paca batalanto, ankaŭ Ján Maliarik substrekis en siaj viv-koncepto kaj verkoj la neceson de paca interkompreniĝo inter la homoj kaj popoloj, nacioj, tial li rekonis eĉ propagandis la bezonon de internacia lingvo por interkompreniĝo ĝenerala, kaj por tiu celo li entuziasme komencis propagandi Esperanton, kaj por subteni la aferon, li eĉ kompilis Esperantan Lernolibron, kies rara manuskripto troviĝas en familia arkivo ĉe s-ano Inĝ. Doležal.

Kaj same, kiel multaj aliaj jam antaŭ li, ankaŭ J. Maliarik konstatis, ke "ĝis kiam la homoj manĝos viandon, estos ankaŭ militoj", ĉar vere estas kunligiteco inter emo ĉe la homoj, murdi bestojn, kaj ĉe okazo murdi ankaŭ homojn... Tial li substrekadis la neceson abstinadi la manĝadon de viando, ellerni la arton de la vivo: scipovi vivi sen manĝado de viando, por elimini la nenaturajn, krudajn elementojn el la kutimoj kaj animo de la homo, por igi la homon, ke li fariĝu pli bona.

La modela vivo kaj la verkoj de J. Maliarik ne estas nekonsiderindaj, kaj ni ankoraŭ revenos al lia personeco sur paĝoj de nia EV. Kaj se iun – kaj certe troviĝos tiaj – interesos la vivo kaj verkoj de J. Maliarik, tiu afable turnu sin al s-ano Inĝ. Otmar Doležal, Bayerova 43, CS-602 00 BRNO, ĈSSR, kiu volonte donos informojn, kaj senpage donacos el la hereditaj libroj post J. Maliarik (en diversaj lingvoj) ekzemplerojn al seriozaj interesantoj, – event.

menciu la lingvojn, kiujn vi komprenas.

Jes, J. Maliarik estis neĉiutaga fenomeno, nekomprenita en sia epoko, sed certe venos la tempo, kiam la homoj estimplene omaĝos lian memoron. Erva

---

NOVA NUTRADO

– Kiuj estas la plej bonaj fontoj de la grasaĵoj?

La nuksoj. La fruktoj, escepte olivojn, ne enhavas grasaĵojn. Same ne enhavas grasaĵon la tritika faruno, kaj la malgranda kvanto da grasaĵo el la maizo perdiĝas dum la muelado.

– Ĉu la grasaĵoj estas necesaj por la digestado?

Jes, ili estas necesaj. Ili helpas la digestadon de la nutraĵo ĝenerale en la intestoj, ili intensigas la laboron de la intestoj, kaj grave kompletigas la nutradon. La kvanto de la necesaj grasaĵoj ne estas granda, sufiĉas nur 30 gramoj potage, sed ĝi estas tre necesa. Granda eraro estas ne konsumadi sufiĉe da grasaĵo ĉe tiuj, kiuj transiras al vegetara nutrado! La viv-potenco de la ĉeloj povas malaltiĝi, kaj sekve de tio povas aperi tuberkulozo en ia formo, plej ofte pulma.

– Kiom foje dumtage oni manĝu?

Du foje. Milionoj da homoj en Hindio manĝas nur unu foje en la tago, sed la pli granda parto du foje. Ĝenerale en la mondo oni manĝas du foje. Nur kelkaj "civilizitaj" popoloj manĝas tri, aŭ kvar foje. Ni devas manĝi nur du foje, kaj tia nutrado estas fiziologie ĝusta. Inter ĉiu manĝo devas pasi sep horoj. La vespermanĝo estu almenaŭ kvar horojn antaŭ la enlitiĝo. Se oni volas obei tiujn ĉi ordonojn de la fiziologio, ne estas eble manĝi pli ol du foje dumtage. Sed se oni manĝas malmulte, oni povas manĝi kelkfoje.

– Ĉu estas okazoj, kiam oni devas manĝi pli ol du foje?

Jes, la infanoj devas manĝi pli ofte, ĉar tiuj manĝas malmulte, kaj la nutraĵo restas mallongan tempon en ilia stomako. Same malsanuloj, se ili manĝas facile digesteblajn nutraĵojn, ili povas manĝi 3 - 4 foje dumtage. La plej konvenaj horoj en tia okazo estas 8, 12, 15, 19. La gravaj manĝaĵoj estu je la 8a kaj 15a, kaj je la 12a kaj 19a oni manĝu nur malmulte. Tiuj, kiuj manĝas nur fruktojn aŭ lakton, dividu sian nutradon je kvar partoj po 4 horoj.

– Kiuj estas la plej bonaj kombinaĵoj de la nutraĵoj?

La fruktoj, la grenoj kaj la nuksoj estas bona kombinaĵo. Fruktoj kaj legomoj, fruktoj kaj lakto, fruktoj kaj viando, estas malbonaj kombinaĵoj. La grasaĵoj en koncentrita formo

ne estas bonaj por malforta stomako. La lakto estas pli bona kombinaĵo kun grenoj, ol kun fruktoj aŭ viando. Tiaj kombinaĵoj estas domaĝaj por homoj, havantaj malfortan stomakon, ili kaŭzis kapdoloron, maldormon kaj konfuzon en la stomako.

– Kial iuj nutraĵoj ne harmonias unu al la alia?

La naturaj nutraĵoj ĝenerale harmonias al si, sed multaj homoj uzas nutraĵojn, kiujn la naturo ne destinis kuniri, kiel ekzemple la viando kaj la legomoj. La fruktoj, la lakto, kaj la legomoj ne faras bonan kombinaĵon, ĉar la legomoj entenas multe da malfacile digesteblaj partoj, kiuj estas necesaj, sed kiuj restas pli longan tempon en la stomako. Parto el la lakto, aŭ el la fruktoj, aliĝas en la stomako al la legomoj, kaj komencas fermenti. Sen legomoj tiuj pli rapide trapasus la stomakon, kaj ne ekestus malfacilaĵoj en la digestado.

– Ĉu lakto (bovina) estas natura kaj utila nutraĵo?

Ne ĉiam. La stomako de infanoj digestas ĝin sufiĉe bone, sed oni ĝin sterilizu zorgeme, ĉar ĝi entenas bakteriojn. Estas pruvite, ke lakto produktas venenojn en malsana stomako, en kiu ĝi restas longe, kaj komencas fermenti. Pli rekomendinda ĝi estas en formo de jogurto (acida lakto).

– Kia estas la plej bona dieto por diabetuloj?

Eviti farunajn manĝaĵojn, pastaĵojn, same terpomojn kaj viandon, precipe porkaĵon, sed ankaŭ fiŝaĵon kaj krankaĵon. Oni manĝu prefere jogurton, fromaĝon, ovojn. El fruktoj oni povas manĝi ĉiujn acidajn, nuksojn oni manĝu malmulte. El legomoj oni povas manĝi spinacon, brasikon, salatojn, betojn, florbrasikon, al tiuj nur malmulte da terpomoj, se en la urino ne pliiĝas la kvanto de sukero.

(Laŭ D-ro Kellog, S.I. Bakarov, Bulgario)

ARTEFARITA LEDO

Jen etikaj vegetaranoj ankaŭ en niaj landoj povos aĉeti ŝuojn el artefarita ledo, kaj ne el besta: Post longjaraj provoj kaj esplorado jam ankaŭ en ĈSSR estas fabrikata artefarita ledo, nomata "barex", el kiu jam en la unua jaro (1973) estis produktitaj 3 milionoj da ŝu-paroj, kaj la produktado kreskas.

Notis Ing. Lad. Vrla, ĈSSR

En antaŭa n-ro de EV, paĝo 19a, mankas la nomo de la sendinto de la artikolo pri Psikotroniko. Ni danku aldone al s-ino Ruĵa Ĉerneva el Bulgario!

NUTRAĴO KAJ SANO
laŭ jogaj principoj

Laŭ jogano D-ro Gupta
konigas Ruĵa Ĉerneva
Bulgario

Oni imagas, ke post la manĝadfino ĉiuj pluaj procedoj pri la nutraĵo estas plenfinitaj. La antikva hinda scienco de antaŭ 3.000 jaroj diras, ke por esti digestita kaj akceptita la nutraĵo estas bezonata pli ol monato. Laŭ ĝi necesas multa tempo por esti asimilita la nutraĵo fare de la sep diversaj komponantoj de la korpo, kiuj estas: 1) limfo, 2) sango, 3) karno, 4) grasaĵo, 5) osto, 6) ostmedolo, 7) spermo.

En ĉiu el tiuj komponantoj ekzistas karaktera "fajro" aŭ energio, helpe de kiu la nutraĵo estas purigata de la maldelikataj partetoj kaj poste ĝi diseriĝas je pli delikataj. La krudaj partetoj (celulozo kaj aliaj) estas forigataj kaj la taŭga parto estas absorbata de la limfo. Helpe de la limfoenergio (fajro), la nutraĵelementoj disiĝas je maltaŭgaj, nomitaj FLEGMO, kaj je fina parto, kiu eniras la sangon. Helpe de la "fajro" en la sango, la nutraĵo ankoraŭ foje diseriĝas je du elementoj, unu el kiuj estas la GALO, kaj la alia estas sorbata de la sango. La galo eltiras en la stomako la energion el la nutraĵo kaj fakte la "intesto-fajro", ekzistanta en la stomako, estas la galo mem. Denove, pere de la "fajro" karna, la nutraĵo malkomponiĝas je GRASAĴOJ kaj nebezonataj produktoj, kaj la grasaĵo siavice portas la nutraĵelementojn en OSTOJN kaj SPIRADON. Tiel, la energio en la ostoj fordonas la nebezonaĵojn en formo de UNGOJ kaj HAROJ, kaj la delikatan parton ensorbas la OSTMEDOLO. La elementoj de la nutraĵo en la ostmedolo restas ĉi tie helpe de la ostmedola "fajro" kaj transformiĝas en ruĝajn sangoĉelojn kaj spermon, kaj la nebezonaĵoj estas eligataj en formo de OKULSEKRECIOJ. La SPERMO estas pura kaj enhavas neniajn nebezonaĵojn. Ĝia energio povas esti ŝanĝita kaj povas vekiĝi la forto KUNDALINI.

La homa korpo konsistas el kvin elementoj: aero, tero, akvo, fajro, kaj etero. Ĉiuj ĉi elementoj enestas en la fruktoj kaj legomoj en plej konvena formo por adaptiĝo. Ĉe certa preparado oni povas eltiri la kvin elementojn rekte el la atmosfero, kiel ĝin faras la plantoj. Ĉiuj fruktoj, nuksoj, grajnoj kaj legomoj entenas tiujn elementojn, amasigite en la nutraĵo de la sunradioj. Sekve, la plej bona vojo por ilin ricevi, estas el la atmosfero, per spirado kaj sunbanoj; la dua bona maniero estas havigi ilin el la fruktoj kaj legomoj,

kaj la tria – ricevi ilin el la laktaĵoj kaj ovoj – kiel pli facile digesteblaj ol la viando.

Oni bezonas nutraĵon ne por ricevi energion, sed por krei la materiajn elementojn de sia korpo. La energio ne estas ricevata el la nutraĵo. Se la nutraĵo estus energio, la homoj neniam dormus, sed konstante laborus kaj manĝus: nur PRANAO estas la unika, ĉion penetranta kaj origina forto. Ĝi estas la energio. Ĝi estas ensorbata, kiam oni unuiĝas kun la Universo – senkonscie, dum dormo, aŭ konscie. Oni bezonas tre malmultan nutraĵon, se ĝi entenas tiujn ĉi kvin elementojn. Dum rezistado pri nutraĵo la organoj de la digestado kaj asimilado ripozas, kio rejunigas la korpon.

Multo el la nutraĵvaloro perdiĝas ĉe kuirado, kaj parto de ĝia malkomponado efektiviĝas ekstere, anstataŭ en la stomako. La apetita aromo el la kuirita nutraĵo prezentas nutrovaloron, perdita en la aero. Ĝi povus esti utiligita de la korpo. Kiam la nutraĵo ne estas senigita de siaj vivodonaj elementoj, tre malmulto el ĝi kontenigas la bezonojn de la cerbo kaj korpo. La aŭtoro manĝas pli ol 20 jarojn nekuiritan nutraĵon kaj li bone fartas. Varme li rekomendas la ĝermintajn grajnojn, semojn, k.c. Li vivis ses monatojn nur per ĝermitaĵoj. Ili entenas specialajn nutroelementojn, kiujn la neĝerminta ne posedas. Kiam la grajno ekĝermas, la amelo kaj la proteinoj transformiĝas en nutroelementojn, kapablaj plennutri la ĝermantan planteton. Pro tio ili estas ege utilaj por infanoj, aĝuloj kaj malsanuloj. Riĉe manĝaĵo estas: ĝermintaj grajnoj, nuksaĵoj kaj semoj, entenantaj LEGUMINON – valora vegetala albumeno. La manĝado de ĝermintaj semoj kaj grajnoj egalas envejnan glukozo-injektadon. Post sia malkomponado en la intestoj la amelo, albumeno kaj grasaĵo eniras rekte al sangon en formo de karbonhidratoj kaj aminoacidoj. Ĝermintaj semoj estas pli nutrovaloraj ol fruktoj, ĉar la lastaj perdas el sia nutrovaloro post la rikolto. Aliflanke, la ĝermintaj semoj rapide kreskas kaj estas riĉaj je vitaminoj kaj mineralaj saloj. Certe, ankoraŭ multaj nutroelementoj, pri kiuj ni nenion scias, kreiĝas dum la ĝermoprocedo. Kune ili posedas bonan naturan guston. Ties frukta sukero (fruktozo) pliiĝas ĉe ilia ĝermado, ĉar ilia amelo transformiĝas en glukozon. Oni povas ĝermigi diversajn semojn: grenon, sekalon, maizon, pizon, lenton, sojon, medikagon, sunfloron. (Lasu semojn kaj grajnojn en

varmeta akvo dum 10-18 horoj, poste relavite (ree varmete) lasu ilin kovritaj je varmeta loko ĝis la ĝermiĝo.)

Koloroj kaj Sano La koloroj de fruktoj kaj de legomoj ludas grandan rolon ĉe nia nutrado. Iuj el la nekapteblaj ecoj de la fruktoj estas ligitaj kun ties koloroj:

ORANĜA – ricevebla ĉefe per la karoto – bonigas la vidpovon. FLAVA – necesa por la cerbofunkcioj (Flava estas necesa laŭ la bezono: kaj la superfluo amasiĝas en la centro kie dormas Kundalini). VIOLA – necesa por la fizika kaj spirita evoluo de la homo. RUĜA – el multaj ruĝaj fruktoj kaj legomoj, spinacradiko. Amasiĝas en Sunplekson. VERDA – influas la koron, sangopremon, sentojn, kaj purigas la nervojn. Ĝi kreas trankvilon, harmonion, korsenton, influas la prudenton, saĝon, malavarecon, senlacigas la okulojn. INDIGO – same senlacigas la okulojn. RUĜO-BLUO kaj SMERALDOVERDO vigligas. KLARA RUĜO – inspiras. MALHELA RUĜO – stimulas la korpon. LUNLUMA BLUO – trankviligas la spiriton. ORANĜO – fortikigas la nervojn.

La fruktoj kaj legomoj entenas ĉiujn ĉielarkajn kolorojn, kiuj ensorbite de la korpo amasiĝas en diversaj centroj.

HELBLUO – prezentas la eteron kaj amasiĝas en la gorĝocentro, kontrolas la aŭdpovon. RUĜO – kontrolas la subkonscion kaj la primitivajn instinktojn kaj dezirojn. ORETA ROZO, LILAO kaj VIOLO trankviligas la animon.

Profitinte la kolorojn ĉe la nutrado kaj kontemplado, miaj disĉiploj havis grandan utilon. Tiuj ĉi diversaj koloroj povas esti ensorbitaj en la korpon per koncentrado al diversaj nervocentroj, en kiuj ili estas amasigitaj. La koncentriĝo en tiujn centrojn tamen iam vekas dormantajn fortojn kaj preparas la nervocentrojn por la leviĝo de la potenco Kundalini, pro kio la ekzercado devas esti kontrolata de sperta gvidanto.

MALĜOJIGA KONSTATO: D-ro Sven Holmgaard prelegis en la sveda radio pri malutilo de dikiĝo. Sian alparolon li finis per konsolo: "Sed ĉio ja egaliĝos: ju pli da korpa pezo vi akiros, des pli mallongan tempon vi ĝin portos".

Sendis O.Novotná, ĈSSR.

HIPERTENSIO estas kontribua faktoro de 60.000 da mortoj ĉiun jaron en Usono, kaj de kromaj 100.000 da hemiplegioj, apopleksioj, kor-atakoj kaj misfunkcioj de la renoj.

D-roj James M. Iacono, de la Usona Departamento de Agrikulturo, kaj James M. Mackin kaj Richard Binder, de la Fakultato de Medicino de la Universitato Georgetown de Vaŝingtono, eltrovis, ke dieto kun malpli da graso ol la kutimaj usonaj dietoj, povas malaltigi hipertension.

La meza usonano akiras 40 ĝis 45 procentojn de siaj kalorioj el graso. La menciitaj doktoroj tenis 21 volontulojn suferantajn pro nur iomete alta sangopremo (10 virojn kaj 11 virinojn 40 - 60 jarajn)dum 40 tagoj, je zorge kontrolitaj dietoj, en kiuj nur 25% de la kalorioj estis graso. Post tio, la kvanto de graso estis altigita al 35% dum kromaj 40 tagoj, kaj tiam ili reiris al iliaj kutimaj manĝaĵoj.

La esploristoj trovis, kiel ja atendite, ke la nivelo de kolesterolo rapide malaltiĝis en ĉiuj, escepte 2 el la volontuloj, meze 15% en nur 10 tagoj, kaj restis en la nova nivelo dum la tuta tempo de la esploro. Sed ankaŭ la sangopremo malaltiĝis jene: inter la viroj, la mezaj sistola premo de 145 kaj diastola de 85 falis al 125 kaj 75; inter la virinoj, el mezaj 129 kaj 76, al 121 kaj 71.

La volontuloj estis denove ekzamenitaj 33 tagojn post la fino de la eksperimento, kaj la doktoroj trovis, ke iliaj kolesterolo kaj sangopremo reatingis preskaŭ samajn nivelojn de antaŭ la eksperimento.

Kiam oni reduktas la konsumon de grasaj kalorioj, oni nepre manĝas pli el aliaj manĝaĵoj, kiel estas facile kompreneble, kaj D-ro Iacono deklaras: "Ni ne scias ĉu la malaltiĝo de la kolesterolo kaj de la sangopremo estis kaŭzitaj de la redukto mem de la grasoj el la dieto, aŭ de la anstataŭigo de fruktoj, vegetaloj kaj cerealoj."

La esploristoj samtempe studis la efikon de malmultgrasa dieto sur la sango-koaguliĝo, tio estas, la unuiĝo de plateletoj, malgrandaj ĉeleroj, kiuj fluas liberaj en la sango. Kiam la plateletoj algrupiĝas, ili estigas koagulojn aŭ trombojn. La plateletoj pli facile alglui ĝas kiam la sango enhavas kolagenon (iu fibra korpa proteino) kaj trombazon (iu enzimo).

Je la fino de la unua parto de la studo (la parto dum kiu grasoj estis "nur" 25% de la dieto) la esploristoj eltrovis,

ke la proporcio de algluiĝo de la plateletoj estis 40% pli malrapida en la ĉeesto de trombazo, kaj 58% pli malrapida en la ĉeesto de kolageno. Laŭ D-ro Iacono, "Ne estas dubo, ke ĉi tiuj ŝanĝoj estis kaŭzitaj de la pli restriktita konsumo de graso. Do, la studoj montras ankaŭ, ke malpli da graso en la dieto povus redukti la riskon de trombozo, t.e., la estiĝo de sangokoaguloj en la sangoduktoj, kiuj povas kaŭzi hemiplegiojn kaj koratakojn."

NOTO: "Graso" en la supra artikolo signifas "besta graso". kvankam oleoj estas specoj de vegetala graso, en la angla vorto "fat" same kiel "graso" en la internacia, signifas bestdevenan grason. Ni vidu ekzemplon el la PIV: "Kvazaŭ de graso kaj oleo satiĝus mia animo". En la angla nur la vorto "shortening" signifas ambaŭ: "Besta graso, aŭ vegetala oleo, uzata en kuirado, bakado, ktp."

(El "National Observer")

GLOSARO

Hipertensio : Premo de la sango sur la vaskulojn, supera al la normala, tio estas, supera al 120 la diastola kaj 80 la sistola premoj.

Hemiplegio : Paralizo trafanta nur duonon de la korpo.

Apopleksio : Abrupta ĉeso de ĉiuj cerebraj funkcioj kun ĉeso de sentoj kaj movo.

Sistolo : Kontrahiĝo de ĉiu el la koraj kavaĵoj, faranta la unuan korbruon.

Diastolo : La kontraŭo de sistolo, t.e., la dilato de la koro. Ĝi okazas inter la dua kaj la unua korbruoj.

S.R.Docal
2947 Tilden St.N.W., Washington D.C., Usono

---

130 JAROJN VIVAS

Mahmud DĴAFAR, unu el la plej aĝaj homoj en Libanono, en la urbo Baalbek. Lia idaro, la gefiloj kaj genepoj, nombras 140, kiel ni legis en la slovaka ĵurnalo Práca, kiu mencias, ke en Libanono vivas eĉ pli maljunaj homoj.

Estus interese, ekscii detalaĵojn pri la vivmaniero de la enloĝantoj tie, ĉar ni kutimas diri, ke "pli da homoj scias pli multe", kaj por ni vere estas valora ĉiu informo, el kiu ni povas ion utiligi por ni, por nia vivmaniero.– Se iu el-inter niaj karaj legantoj havas kontakton kun Libanono, bonvolu klopodi ricevi pli precizajn informojn, rilate vivmanieron kaj vivcirkonstancojn en tiu lando, respektive pri la longvivulo Dĵafar.

REFOJE PRI LA HUNZOJ KAJ PRI NUKSOJ

Estas homoj, kiuj ne ŝatas viandajn manĝaĵojn, estas tiaj, kiuj evitas lakton, aliaj ne manĝas dolĉaĵojn, tamen apenaŭ troviĝas homo, kie ne ŝatas nuksojn!

Inter diversaj produktoj kaj fruktoj malmulte estas tiaj, kiaj estas la nuksoj, – ili enhavas preskaŭ ĉiujn nutrad-elementojn, necesajn por la homa organismo: proteinojn ĉirkaŭ 30%, grasaĵon naturan, facile asimileblan 50 - 75%, karbonhidratojn, amelon, diversspecajn sukerojn ĝis 15%, gravajn mineralaĵojn, kiel fero-salon, vitaminojn.

Ne hazarde la malgranda nacio de Hunzoj, ĉe kiu la nutrado estas kvazaŭ religia kulto, jam multajn jarcentojn manĝas precipe nuksojn, plejofte kun lakto kaj abrikotoj. Kaj la rezultoj estas videblaj: la unusola kuracisto, kiu oficas tie por 2 valoj de Himalajo, kie vivas Hunzoj, dum sia 30-jara kuracista deĵoro tie, ne havis eĉ unu okazon de kia ajn serioza malsaniĝo! – Kaj ĉar li ne havis eblecojn kaj kialojn praktikadi sian kuracistan profesion, li dediĉis sin al observado kaj esplorado de la viv- kaj nutrad-manieroj de la Hunzoj. Li notis du interesajn faktojn: unue, ke la vivo-longeso de tiuj ĉi homoj estas je 20 jaroj pli longa, ol ĉe la ne-malproksime vivantaj Hindoj, kaj due: ke la Hunzoj ĉiujare dum tri monatoj praktikadas kuracan fastadon, malsatadon. El bulgara gazeto tradukis S.D.Minĉev.

El "CIKLOJ DE LEGADO" de L.N.TOLSTOJ

En EV estis deziro mencii ion el tiu libro. La bulgara eldono el j.1924 havas 709 paĝojn. Jen kelkaj eroj:

– En la vorto "sciencisto" estas nur la signifo, ke iu multe studis, sed tio ankoraŭ ne signifas, ke tiu sin ankaŭ al io instruis.

– La saĝa homo estas ĉiam feliĉa.

– Amo al ĉio vivanta, – Jen mia religio!

– Nur unu estas la signo de la bono kaj malbono: se unu ideo kunigas la homojn, – ĝi estas bono, se ĝi disigas ilin, ĝi estas malbono.

– Tri estas la malbonoj: la drinkado, la viandomanĝado kaj la fumado. Se tiu ĉi triopo ne ekzistus, tute alia estus la homa vivo.

– La plej domaĝaj kaj danĝeraj vortoj estas: "Ĉiuj tiel faras."

– Unu saĝulo diris: mi dankas al Dio, ke Li faris ĉion necesan facila, kaj ĉion nebezonatan malfacila. – Tio ĉi estas

vero, rilate nutraĵon: tio, kio estas bezonata por la homo, ke li estu sana, laborkapabla, estas facile akirebla, simpla, nemultekosta: pano, fruktoj, radikoj, akvo. Ili troviĝas ĉie. Sed pene kaj malfacile oni devas bredi brutojn, porkojn kaj aliajn bestojn, same pene preparadi dolĉaĵojn kaj la ĉiuspecajn riĉulajn manĝaĵojn, kiuj eĉ domaĝas al la homa sano, dume la manĝaĵoj de la malriĉuloj, la pano, la kaĉoj, fruktoj kaj aliaj manĝaĵoj ne estas domaĝaj.

– Se la homoj manĝus nur tiam, kiam oni sentas malsaton, kaj se ili manĝus nur simplajn, naturajn, sanajn manĝaĵojn, ili ne scius, kio estas malsano, kaj ili facile kontraŭstarus ĉion malbonan.

– Sokrato konsilis al siaj disĉiploj, ke ili observadu sin: de kia nutraĵo, de kia trinkaĵo, kaj de kia laboro ili ricevas la plej bonan animstaton. Li diris, ke se oni atentas pri tio, ĉiu povas esti la plej bona kuracisto por si mem.

Stojan D. Minĉev

NIA INTERHELPO Sub tiu titolo ni petis konsilojn, informojn pri kuracado de iuj malsanoj, laŭ peto de niaj legantoj.– Venis kelkaj respondoj. Al ĉiuj konsilantoj ni esprimas nian dankon en nomo de la petintoj!

Jen nova peto kaj demando: kiu povus rekomendi vivmanieron ĉe malsano de koro "angina pectoris" kaj "neŭrodistonio". Same venis demando, ĉu helpus vegetarana vivmaniero ĉe kor-malsano isĥemia (Morbus ischaemicus cordis)? – Ni petas niajn spertulojn kaj fakulojn, afable doni informojn, kiujn ni transsendos al la demandintoj.

Tria letero demandas: ĉu per spiradaj ekzercadoj oni povas plibonigi sanstaton ĉe personoj, kiuj jam travivis kor-infarkton, kaj entute kion oni rekomendas ĉe tia kormalsano laŭ natura kuracado?

RARAĴON havas Dudince: bild-galerion, danke al ges-roj Landheer el Nederlando, kiuj donacis al Dudince 60 originalojn-oleopentraĵojn el la verkaro de s-ano Landheer.– Jen nobla ago de esperantista-vegetarana familio!– Denove pruvo pri tio, ke inter tiuj troviĝas pli ofte, ol inter ne-vegetaranoj, alte evoluintaj idealistoj, humanistoj, altruistoj. Do se vi venos en Dudince-n, aŭ vi veturos per la Eŭropa ĉefŝoseo tra nia banloko, venu, vizitu la ekspozicion,– ĝuu la belecon, kaj ĝoju pro la verda idealo, kiun manifestas la bildoj.

IO POR VIA ĜARDENO

Ĉu vin jam ĝojigis rigardo al kampeto kun floranta papavo? – Vere belega vidaĵo, admirinda kreaĵo de la printempo! – ĝuo por la okuloj – ne tiome jam por la nazo, pro la konata opia odoro...

La duan ĝojon donas la papavo al la kuiristino, – respektive ĉe ni, vegetaranoj – al la krudaĵ-manĝanto, kaj mi ankaŭ en tia natura formo ĝin pleje ŝatas uzi en mia soleca mastrumado, precipe tiun, kiun mi mem kultivas en mia ĝardeno sen kemiaĵoj kaj arta sterkaĵo, kiun mi uzas krude, nature. Tamen mi ne malŝatas la bongustan kukon kun papavo laŭ Viena recepto!

Do mi volas kaj povas laŭ miaj scio kaj spertoj nur rekomendi al ĉiu ĝarden-posedanto aŭ uzanto, precipe al vegetaranoj, fari provon kaj kultivi tiun ĉi belan kaj bonan donacon de la naturo. – Do, ek al!

Sur normala ĝarden-bedo (1.20 m larĝa) faru 4 - 5 sulketojn, kaj semu ŝpareme, ĉar la plantoj devas havi inter si almenaŭ 20 - 25 cm-an distancon en la vico. Ju pli granda estas la interspaco, des pli grandajn kapsulojn vi rikoltos! – Vi povas jam en Februaro semi, kompreneble, se ne estas jam la tero frostita. Bone preparita tero, kun sufiĉe da komposto, kaj poste kelkfoja sarkado, alportos por vi bonajn rezultojn en la rikolto de la papavo.

La sterk-akvo urtika ĉi tie ankaŭ efikas tre bone, precipe dum la unuaj monatoj. Tiun vi povas prepari jene:

En ne-metala ujo, do nepre ne lada, sed en ligna, vitra, fajenca aŭ plasta, estu ĝis ties duono metita urtiko (ne floranta), kaj poste plenigu la ujon per pluv-akvo. Sur la urtikon donu konvenan ŝtonon, por ke ĝi ne leviĝu en la akvo. La urtiko povas esti pecigita, tranĉita, kaj kunpremita en la ujo. Kovru la ujon. Laŭ la vetero post 1 - 2 semajnoj, kiam la putrado finiĝis (la odoro tion diras), la sterk-akvo povas esti jam uzata, sed miksu ĝin per akvo laŭeble pluva tiel, ke al 1 parto da sterko-akvo aldonu 3 partojn da pluv-akvo. La efikon vi spertos! – Vi rikoltos belegajn kapsulojn grandajn, el kiuj unu enhavas ĉirkaŭ 3000 da grajnetoj. Sed atentu, ke en la vendejo oni donu al vi semon de "fermita" papavo, ĉar ekzistas ankaŭ speco de malfermita kapsulo, kiun ŝatas vizitadi iuj birdoj!

Kaj ankoraŭ io: ne timu, ke papavo enhavas opion! Tiu estas en ankoraŭ nematura, verda kapsulo, el kiu oni ĝin pleje kolektas. Sed tamen post papavo (papava manĝaĵo) oni bone dormas, kiel post fungoj same.

Kaj fine mi perfidu, ke mi dum la tuta vintra sezono, jam multajn jarojn, ĝuadas ĉiutage mian "krudaĵ-kukon": 3 kuleretoj da papavo muelita, miksita kun plenmano da daktiloj kaj same tiom da aven-flokoj, — jen reĝa matenmanĝo!
Se vin io ankoraŭ interesos, skribu al via pretema:

Adolf Mosch
Runheim, D-7166 Sulzbach-Laufen, Germana Fed. Resp.

El leteroj

Mi suferis longe je heredita reŭmatismo artika, ankaŭ je obstina mallakso. Alopatio ne helpis, fiaskis. Poste mi nuligis la manĝadon de viando, fiŝoj, blanka pano, kaj mi sekvis la principojn de la natura vivmaniero. — Jen la rezulto: jam pasis 50 jaroj, ke miaj malsanoj tute malaperis! — Mi estas 82-jaraĝa. Kaj sen vegetarismo kie mi jam estus?

L.A. Ramirez Teruel, Alicante, Hispanio

Mi legis la germanan gazeton Vegetarisches Universum, en kiu troviĝas multaj tre interesaj artikoloj. Precipe valora estas la Historio de Vegetarismo. Se ni havus ĉiujn numerojn, estus interese por ĉiuj legantoj de nia EV ankaŭ en ĝi publikigi tiun Historion, el kiu multaj ĉerpus informojn, valorajn datojn kaj certigon, ke ni iras la ĝustan vojon.
Nur bedaŭrinde, ke la hodiaŭa fiere-scienca, ŝajne-prudenta homaro estas anime blinda por kompreni la veron de la vivo. Kaj provi helpi al ĝi estas vane, ĝi kredas ke nur ĝia vivmaniero, pensado, nutrado kaj moralo estas la ĝusta. — Ni do iru nian vojon, kaj ni klopodu esti viva ekzemplo de la ĝusta kaj utile bona vivo, — ĉiu sur sia loko ĉu en la hejmo, laborejo, aŭ societo kaj lando.

L. Bodenlos
Pionierska 7, 040 01 Košice, ĈSSR.

Kun intereso mi legis refoje la artikolon pri la metodo de Fletcher en nia kara EV. — Mi nur miras pri tio, ke estas homoj, kiuj havas kaj la tempon, kaj la eblecon, tutan horon sidi ĉe la tablo kaj manĝaĵo... Eble, kiam ni fariĝos pensiuloj... Sed nun ankoraŭ ne estas tiaj eblecoj. Same mi ne ŝatas partopreni bankedojn, geedziĝfestojn, ktp., kie oni devas longe sidi ĉe tablo, manĝi kaj maĉi, — babiladi, refoje, aŭ konstante manĝi... Tamen la metodo de Fletcher povas esti interesa eksperimento, precipe ĉe iuj malsanoj, kaj estos same interese povi en EV legi la pozitivajn rezultojn ĉe iuj malsanoj de tiu manĝo- kaj maĉad-metodo.

A. Judickienė, Sovetio

En EV-12a sur paĝo 22a estas interesa artikolo pri "Energion-donantaj nutraĵoj", en kies 5a alineo, 4a linio estas mencio pri manĝo de kuloj.– Ĉu kuloj estas energion-donantaj manĝaĵoj,– taŭgaj por vegetaranoj?

J. Bräutigam, GDR.

(Kara samideanino, bv. kulojn ne manĝi, prefere kukojn! – Kaj bv. ne koleri, ke ĉiam troviĝas en EV preseraroj, eĉ oftaj. Ĉi tie mi respondas ankaŭ al alia demando: ĉu ni havis komunan Di-servon en la baseno dum nia Renkontiĝo, ĉar sur la 6a paĝo ni asertas, ke ĵaŭde ĉiuj ĝojis je benado en la termala akvo. . . Ne, gekaruloj, ni ne havis Di-servon, nek mi benis la partoprenantojn, sed temis pri banado. Bv. af. ankaŭ aliloke, kaj ĉiam, se temas pri pres-eraroj, tiujn korekti. erva)

Bedaŭrinde estas, ke ne nur viandomanĝantoj estas obstinaj, sed ofte ankaŭ vegetaranoj, koncerne sian nutradon. Ne nur viando malsanigas (inkluzive fiŝojn) nian organismon, sed tion povas fari ankaŭ laktaĵoj, farunaĵoj, ovoj, frititaj manĝaĵoj, eĉ sekaj fruktoj kaj nuksoj, se oni manĝas multe.
Vegetarano, kiu ne manĝas plejparte fruktojn kaj legomojn, precipe krudajn kun folioj kaj radikoj, ne miru pro tio, se li ne estas en bona sano. En miaj antaŭaj artikoloj, al kiuj mi ricevis plurajn leterojn, mi eksplikis miajn spertojn kaj konvinkojn pri la plej konvena nutraĵo por la homa organismo. Iom post iom la lakto-vegetaranoj komprenos, ke la sana dieto devas konsisti el abundaj frukta kaj legoma manĝaĵoj, kun minimumo da farunaĵoj, sen fritaĵoj kaj animalaj produktoj. Precipe maljunaj personoj ne manĝu farunaĵojn! Kaj anstataŭ kan-sukero, aŭ beta sukero, uzu mielon naturan, nesterilizitan per varmo.

Alida van Reenen, Francio

Jam duonjaro forpasis de tiam, kiam ni povis partopreni la Vegetaranan Renkontiĝon en Dudince, kiu estis tre interesa, valora kaj utila. Ni estas feliĉaj, ke ni povis ĝui la kunestadon kun bonaj geamikoj el diversaj landoj, de kiuj ni povis multe aŭdi, kaj lerni el iliaj rakontoj kaj personaj spertoj. Por ni estis malfacile forlasi vin ĉiujn. Feliĉe, ke ni havas la revuon EV, el kiu – kiel novaj praktikantoj de vegetarismo – ni povas multe legi kaj lerni, ĉar la artikoloj estas en ĝi tre interesaj kaj variaj. – Pere de tiuj ĉi vortoj ni volas danki al ĉiuj, kiuj afable rakontis al ni valorajn kaj interesajn aferojn. Ni salutas ĉiujn legantojn.

Kornelia Bilous-Nagy, Aranka Barabás, Rumanio

El 1 Florbrasiko 3 diversaj Pladoj

Ĝenerale (almenaŭ en la landoj, kiuj ne suferis pro la militoj) el la florbrasiko oni konsumas nur la "florojn", sed oni devas ne forgesi, ke la folioj de tiu legomo estas pli gravaj el dietetika vidpunkto ol la "floroj". La folioj alportas vitaminojn kaj mineralojn kaj ĉefe kalcion, kaj krome ili estas tre agrablaj. Se al florbrasiko ni aldonas iom da fenkolo oni plibonigas ĝian digesteblecon kaj oni mildigas la konatan odoron dum la kuirado.

1. Florbrasiko kaj fenkolo kun blanka saŭco — Lavu kaj disigu la infloreskon de la florbrasiko. Kvaronigu la kapojn de la fenkoloj kaj kuiru ĉion kune en akvo kun salo aŭ per vaporo, sed ne trokuiru. Elgutigu la legomojn kaj metu ilin en buterumitan bakpladon. Surverŝu densan blankan saŭcon, surŝutu raspitan fromaĝon kaj gratenu en varma bakforno.

2. Krokedoj el florbrasikaj folioj — Fortranĉu la verdajn partojn el la folioj kaj kuiru ilin aparte de la blankaj petioloj, en salita akvo ĝis moliĝo. Elgutigu kaj dishaku la verdaĵon. Miksu kun ovoj, ajlo kaj petroselo hakitaj. Aldonu muelitan panon ĝis la pasto fariĝos sufiĉe densa por dismeti ĝin per kulero sur oleitan bakpladon. Baku la krokedojn ĝis orbruniĝo. Prezentu ilin varmaj aŭ malvarmaj.

3. Florbrasikaj petioloj panumitaj — La blankajn karnajn petiolojn kuiritajn trempu en kirlita ovo miksita kun dishakita petroselo kaj ajlo, kaj panumu ilin. Fritu en varma oleo aŭ prefere orbrunigu la panumitajn petiolojn en bakforno.

Kuirita Salato — Prezentu la kuiritajn petiolojn kiel salaton kun terpomoj kubebigitaj. Surŝutu hakitan petroselon kaj kondimentu per oleo kaj citronsuko.

O. Landheer, Nederlando

PRI SOJO-FABOJ ni jam skribis. Nun oni demandas: kiamaniere uzi en kuirejo la sojo-fabojn. Ne temas pri sojo-faruno, sed pri sojo-faboj naturaj, rikoltitaj el propra kultivado.– Kiu havas spertojn, bv. konsili kiel utiligi la sojo-fabojn, en kia formo, kiel prepari, ktp.

Anticipe dankon por la respondoj kaj konsiloj!

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

Nova Serio : Numeroj 13 kaj 14 – Aprilo 1975

Redaktanto : Ernesto Váňa
962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

El la enhavo — paĝo

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝo, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

LA KOVRILON desegnis Jan Schaap (Nederlando)

Presis en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester